

ElConfidencial.com

El consumo moderado de cerveza rehidrata tras hacer deporte, según un estudio

EFE - 06/04/2010

Logroño, 6 abr (EFE).- El consumo moderado de cerveza podría contribuir a reducir el riesgo cardiovascular y ayudar a la rehidratación tras la práctica deportiva, según se detalla en la Monografía del III Simposio Internacional de la Cerveza, presentado hoy en Logroño.

El presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, Jesús Román Martínez, y el coordinador del estudio Predimed, del Departamento de Medicina Interna del Hospital Clinic de Barcelona, Ramón Estruch, han presentado, en una rueda informativa, este estudio.

La Monografía reúne las últimas investigaciones científicas nacionales e internacionales sobre las propiedades del consumo moderado de cerveza, siempre que se realice por adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada, y su relación con la salud.

Jesús Román Martínez cree que "la cerveza es una bebida muy interesante desde el punto de vista nutricional, ya que aporta vitaminas, sobre todo del Grupo B, antioxidantes naturales, carbohidratos, minerales y otros compuestos beneficiosos para la salud".

Ha detallado que una investigación codirigida por el catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón, ha concluido que, tras la realización de un esfuerzo físico, el consumo moderado de cerveza permite recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que el agua, por lo que podría ser favorecedora de una efectiva rehidratación y podría incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

Estruch ha afirmado que las bebidas fermentadas de baja graduación, como la cerveza, el vino y la sidra, ricas en polifenoles, podrían tener un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares que las bebidas pobres en estos compuestos, como las destiladas de mayor graduación.

El estudio Predimed es una investigación en la que se han analizado los posibles efectos del consumo moderado de cerveza en una población de 1.249 sujetos con alto riesgo vascular.

"Aunque los resultados de este estudio son todavía preliminares, se ha comprobado que los sujetos incluidos en el estudio con alto riesgo vascular y que beben moderadamente cerveza presentan un patrón alimentario más sano, más próximo a la dieta mediterránea tradicional, que los sujetos que no consumen cerveza. EFE alg/br